



UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências Humana,
Sociais e da Natureza
Multicampi Cornélio Procópio e Londrina

Júlio Fernando de Almeida

LIDERANÇA E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE

LONDRINA
2024

JÚLIO FERNANDO DE ALMEIDA

**LIDERANÇA E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE: UMA
ABORDAGEM INTEGRADA COM A OFICINA DOS 7 HÁBITOS DE
COVEY E ESQUEMAS DESADAPTATIVOS DE YOUNG**

**Leadership and young people in vulnerable situations: an integrated approach
with the workshop of Covey's 7 Habits and Young's Maladaptive Schemas**

Produto Educacional apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Ensino de Ciências Humanas, Sociais e da Natureza – Multicampi Cornélio Procopio e Londrina, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Ensino de Ciências Humanas, Sociais e da Natureza.

Área de Concentração: Ensino, Ciências e Novas Tecnologias.

Linha de Pesquisa: Fundamentos e Metodologias para o Ensino de Ciências Humanas.

Orientador: Prof. Dr. Alcides Goya

**LONDRINA
2024**



[4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do trabalho para fins não comerciais, desde que atribuam o devido crédito e que licenciem as novas criações sob termos idênticos.

Conteúdos elaborados por terceiros, citados e referenciados nesta obra não são cobertos pela licença.



JULIO FERNANDO DE ALMEIDA

LIDERANÇA E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE: UMA ABORDAGEM INTEGRADA COM A OFICINA DOS 7 HÁBITOS DE COVEY E ESQUEMAS DESADAPTATIVOS DE YOUNG

Trabalho de pesquisa de mestrado apresentado como requisito para obtenção do título de Mestre Em Ensino De Ciências Humanas, Sociais E Da Natureza da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR).
Área de concentração: Ensino, Ciências E Novas Tecnologias.

Data de aprovação: 23 de Fevereiro de 2024

Dr. Alcides Goya, Doutorado - Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Dra. Francielle Pereira Nascimento, Doutorado - Universidade Estadual de Londrina

(Uel) Dr. Marco Antonio Ferreira, Doutorado - Universidade Tecnológica Federal do Paraná

UTFPR – UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS HUMANAS,
SOCIAIS E DA NATUREZA – PPGEN

LíDERANÇA

E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE





Apresentação

É possível encontrar diversos estudos que alertam para a situação de vulnerabilidade dos adolescentes e jovens quanto ao trabalho, sendo esse um dos contingentes populacionais que apresentam algumas das mais altas taxas de desemprego e de subemprego no país. Os sujeitos que se encontram nessa situação, enfrentam problemas singulares quanto à primeira inserção no mercado, o que, em alguma medida, deve-se à exigência dos empregadores de prova de experiência. É também uma população que tem demandado novos enfoques da educação e qualificação profissional, não acessíveis, principalmente aos adolescentes e jovens oriundos de famílias pobres. De fato, as mudanças no mundo do trabalho demandam habilidades que nem sempre estão disponíveis entre os adolescentes e jovens de setores populares como conhecimentos em informática e mais específicos no que se refere ao mundo do trabalho.

Atento a essa realidade, o presente Produto Educacional foi desenvolvido com base na Teoria dos 7 Hábitos de Pessoas Altamente Eficazes de Stephen R. Covey, juntamente com uma metodologia específica para atuar com os adolescentes e jovens vulneráveis que anseiam por oportunidades de mudança e crescimento profissional e pessoal.



DMC: Oportunizar e dar condições através de uma formação baseada nos 7 Hábitos de Pessoas Altamente Eficazes, para que os adolescentes que apresentam vulnerabilidade social estejam mais capacitados para conquistar seus primeiros empregos e se tornem protagonista de suas próprias vidas.

Objetivo: Proporcionar um curso em formato de Oficina Educacional que dinamiza a formação, conhecimento, participação, responsabilização e criatividade como mecanismo de fortalecimento da capacidade do sujeito, apresentando os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes associada ao Questionário de Esquemas para Adolescentes como forma benéfica para promover adolescentes em situação de vulnerabilidade



VITÓRIA PARTICULAR

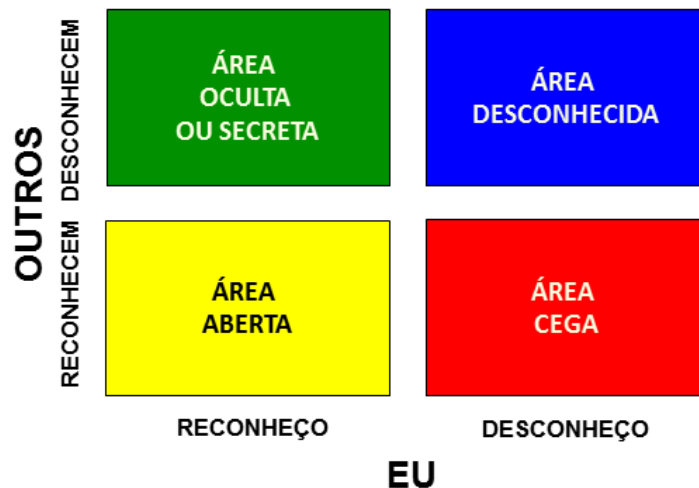




Encontro 1: Fundamentos dos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Neste primeiro encontro, busca-se engajar os adolescentes no Projeto apresentando os Fundamentos dos 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, bem como o conceito de paradigmas, levando-os a percepção dos seus próprios conceitos e paradigmas.
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Auxiliar os adolescentes a se conhecerem melhor (habilidades, interesses, valores, limites), compreendendo quem são e qual o seu lugar no mundo, a fim de alinhar com seu próprio perfil a percepção da importância da construção do seu projeto de vida.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (30 min.): Apresentação do Professor e/ou Facilitador e o objetivo do projeto (DMC). Apresentação dos adolescentes em roda de conversa.</p> <p>Etapa 2 (30 min.): Entender as expectativas dos adolescentes em relação ao mundo do trabalho fazendo perguntas geradoras:</p> <ol style="list-style-type: none"> Como saber em que você quer trabalhar? Como me preparar melhor para o mundo do trabalho? Se sente preparado para o mundo do trabalho? Quais são seus talentos e habilidades? O que te impede de ser um bom profissional ou de realizar seus objetivos profissionais? <p>Etapa 3 (10 min.): Definição de PARADIGMA: o modo como vemos, entendemos e interpretamos o mundo; nosso mapa mental. Os paradigmas são as fontes de nossas atitudes e influenciam diretamente no nosso relacionamento interpessoal.</p> <p>Etapa 4 (30 min.): Trazer a situação-problema para que os adolescentes respondam qual seria sua atitude em relação a esta situação apresentada:</p> <p><i>Você está se preparando para ir à uma entrevista de emprego. Você está animado e confiante de que tudo vai dar certo e que é sua chance de conseguir seu primeiro emprego. Porém, ao sair de casa, percebe que esqueceu o celular e que já está em cima da hora e que ônibus já vai passar pelo ponto e se você perde-o, irá perder também a entrevista. Mesmo assim, decide voltar em casa, pois está próximo de casa. Percebe então que você não deixou o celular onde imaginava e que precisa fazer uma busca pela casa. Diante dessa situação, quais decisões tomaria? O que faria?</i></p> <ol style="list-style-type: none"> A partir do fato exposto pelo professor, qual foi sua atitude? O que você aprendeu com este fato? O que mudou? Qual a mudança de paradigma que você precisa trabalhar? <p>Etapa 5 (25 min.): Formar uma roda de discussão para levar os adolescentes a refletirem sobre os paradigmas, sobre suas escolhas diante das adversidades e sobre seu futuro profissional. Ao longo da discussão o professor poderá conduzir de forma a identificar os paradigmas eficazes e ineficazes de modo a reforçar</p>

positivamente o que for positivo e orientar/intervir quando o paradigma apresentar características que possam limitar o sujeito.

Etapa 6 (10 min.): Conceituação da Janela de Johari: idealizada por Joseph Luft e Harry Ingham, de forma a ilustrar as relações interpessoais e os processos de aprendizagem em grupo, os quatro retângulos abaixo, conceituam o processo da percepção de um indivíduo em relação a si mesmo e aos outros. Além disso, esta é a representação das áreas da personalidade.



Etapa 7 (30 min.): Propor que os adolescentes escolham uma pessoa que, cuja a sua percepção, o conhece bem podendo ser sua mãe, pai, irmão, amigo próximo ou outra pessoa da sua escolha. O adolescente irá pedir para que essa pessoa possa responder qual é a sua percepção dos seus pontos fortes. Essa proposta, poderá ser realizada como tarefa de casa.

Concomitante, o adolescente responderá como vê a si mesmo, para que possa perceber pontos semelhantes e pontos diferentes em relação a sua autoimagem. Nessa atividade, os adolescentes poderão se surpreender com as respostas possibilitando, uma mudança da visão que possuem sobre si mesmos e passar a acreditar em seu possível potencial.

Propor que os adolescentes respondam:

- Como vejo a mim mesmo?

Propor que os adolescentes escolham uma pessoa para responder:

- Como você me vê? (pontos fortes e pontos a desenvolver);

Essa etapa não deve ser discutida com todo o grupo, ou seja, será uma reflexão pessoal.

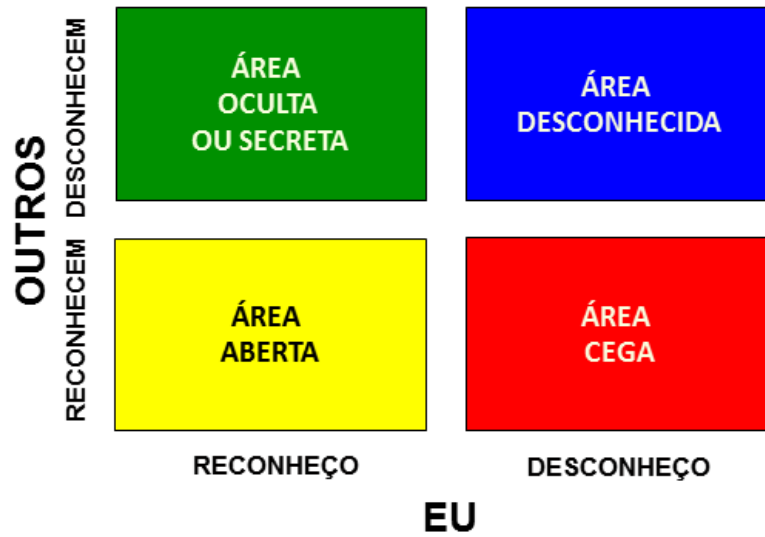
Etapa 8 (15 min.): Conceituar a tríade *Ver – Julgar – Agir*: a partir do conceito apresentado, promover uma reflexão de como os adolescentes interpretam o mundo do trabalho, onde as suas atitudes e escolhas podem influenciar nos seus resultados.

Etapa 9 (30 min.): A partir da situação-problema exposta na etapa 3, os adolescentes deverão utilizar-se do esquema *Ver-Julgar-Agir* para analisar os

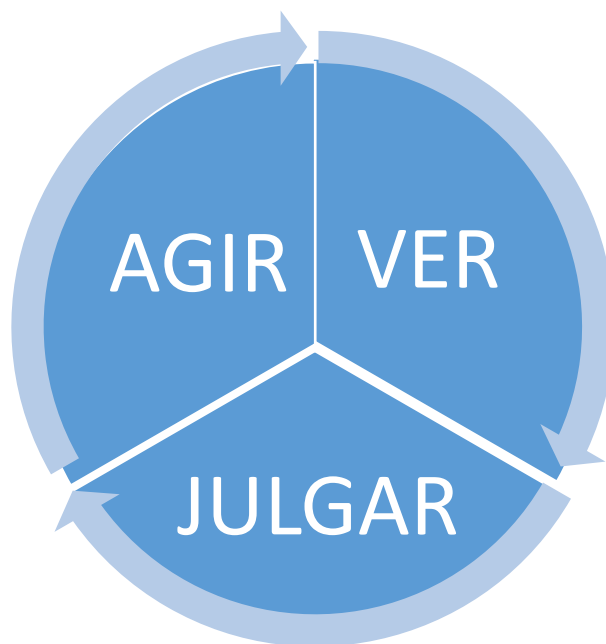
	<p>paradigmas eficazes e os paradigmas ineficazes a fim de compreender de que forma interpretam o mundo e como essa compreensão influencia em suas ações e resultados.</p> <p>Etapa 10 (10 min.): Conceituar o CHA (Conhecimentos, Habilidades e Atitudes) para que os adolescentes percebam a importância dessas características para a pessoa, independente do papel social.</p> <p>Etapa 11 (20 min.): Aplicação do Questionário socioeconômico.</p>
Recursos Didáticos	Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Quadro branco e pincel; Atividades impressas das etapas 4, 7 e 9; Questionário socioeconômico (etapa 11).
Avaliação	A avaliação será realizada por meio das atividades das etapas 4, 7 e 9, e do questionário socioeconômico.



JANELA DE JOHARI



Como vejo a mim mesmo?	Como você me vê?



Paradigmas eficazes	Paradigmas ineficazes



QUESTIONÁRIO SOCIOECONÔMICO

Este questionário tem como objetivo a coleta de informações para conhecer o perfil socioeconômico dos adolescentes participantes da Oficina de Liderança. Desta forma, o seu preenchimento completo e verdadeiro é fundamental na análise de sua realidade. Todos os dados obtidos neste questionário serão confidenciais!

DADOS PESSOAIS

Nome: _____

Nome Social: _____

Sexo: () F () M

Data de Nascimento: ____/____/____ Idade: _____ anos.

Natural de: _____

Filiação:

PAI: _____

MÃE: _____

Você se considera: () Preto(a) () Pardo(a) () Branco(a) () Indígena () Amarelo(a)

Estado civil: () Solteiro(a) () Casado (a) () União Estável () Divorciado (a) () Viúvo (a) () Outro

Religião/Denominação religiosa: _____

COMPOSIÇÃO FAMILIAR

Situação conjugal dos pais: () Vivem juntos () Separados

Você tem pais falecidos? () Não. () Sim. Quem? () Pai () Mãe () Ambos

Você tem filhos? () Sim () Não

Em caso afirmativo. Quantos filhos você tem? _____

Qual (is) a(s) Idade(s): _____

Residem com você: () sim () não



Encontro 2: Primeiro conheça a você mesmo. Quem é você? (HÁBITO 1 – SEJA PROATIVO)	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Promover o autoconhecimento dos adolescentes a fim de capacitá-los a responder quem são eles, seus objetivos e metas de vida, seu contexto familiar, social, entre outros e promover o conhecimento dos conceitos das palavras liderança e proatividade .
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Estimular um olhar para si percebendo seus interesses pessoais e associando ao mundo do trabalho e desenvolver a conceitualização das palavras propostas nos objetivos do conhecimento.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (10 min.): Introduzir o assunto trazendo a importância do autoconhecimento, olhar para si e depois olhar para o mundo do trabalho.</p> <p>Etapa 2 (120 min.): Aplicação de Metodologia Ativa Storytelling em Imagens – <i>Quadro do Autoconhecimento</i>: disponibilizar para cada adolescente uma cartolina dividida em 8 partes com perguntas:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Quem sou eu? Qual é a minha essência?2. O que me faz feliz? O que é ser feliz?3. Quais são as pessoas mais especiais para mim?4. O que eu detesto?5. O que eu tenho de melhor?6. Qual é o caminho que quero seguir?7. Qual a minha definição de sucesso?8. O que eu preciso mudar? <p>O adolescente deverá colocar uma imagem que corresponde a sua resposta. Ao término promover uma reflexão acerca da importância de ser uma pessoa em constante transição que interrompe os comportamentos negativos ou inadequados e busca um comportamento proativo. Ao término, os adolescentes deverão guardar o material produzido, ou seja, não será socializado.</p> <p>Etapa 3 (50 min.): Aplicação do questionário <i>Esquemas Young</i> para traçar perfil emocional e esquemas psicológicos dos adolescentes aplicado pela Psicóloga.</p> <p>Etapa 4 (15 min.): Elaboração dos mapas conceituais: Cada equipe terá a tarefa de produzir um mapa conceitual de acordo com a palavra designada (liderança e proatividade) utilizando apenas o seu conhecimento de mundo para apresentar à turma.</p> <p>Etapa 5 (15 min.): Apresentação dos mapas conceituais pelas equipes com a intervenção do professor abrindo um debate acerca dos conceitos de cada palavra discutindo o significado para o sujeito e para o mundo do trabalho.</p> <p>Nesta etapa, o professor deverá trazer o conceito de foco proativo e foco reativo, bem como de liderança.</p>

	<p>FOCO PROATIVO: Diz respeito àquilo que influência e age diretamente nas pessoas ocasionando uma expansão de seu conhecimento e experiência, construindo confiabilidade. Exemplo: escolhas.</p> <p>FOCO REATIVO: Diz respeito àquilo em que as pessoas não podem controlar e que possuem menos tempo e energia para aplicar em coisas sobre as quais tem influência. Exemplo: erros do passado.</p> <p>LIDERANÇA: É o processo de encorajar e ajudar os outros a trabalharem entusiasticamente na direção dos objetivos. Liderança é um fator humano que auxilia um grupo na identificação da direção dos objetivos.</p> <p>Etapa 6 (15 min.): Refazer os mapas conceituais invertendo as palavras (liderança e proatividade) para cada equipe, assim, a equipe que criou o mapa conceitual de liderança na etapa 4, irá elaborar o mapa conceitual de pró atividade.</p> <p>Etapa 7 (15 min.): Apresentação dos mapas conceituais pelas equipes com a intervenção do professor abrindo um debate acerca dos conceitos de cada palavra discutindo o significado para o sujeito e para o mundo do trabalho.</p>
Recursos Didáticos	Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Quadro branco e pincel; Cartolinas; Revistas diversas para recorte; Tesoura; Cola; Canetão; Papel sulfite; Questionários <i>Esquemas Young</i> ; Papel kraft.
Avaliação	A avaliação será feita através da dinâmica proposta, além do questionário aplicado no final do encontro.



Atividade da Etapa 2

- | |
|---|
| 1. Quem sou eu? Qual é a minha essência? |
| 2. O que me faz feliz? |
| 3. Quais são as pessoas mais especiais para mim? |
| 4. O que eu detesto? |
| 5. O que eu tenho de melhor? |
| 6. Qual é o caminho que quero seguir? |
| 7. Qual a minha definição de sucesso? |
| 8. O que eu preciso mudar? |



Atividade da Etapa 4 – Mapa Conceitual

LIDERANÇA

Nomes dos componentes do grupo:




Atividade da Etapa 4 – Mapa Conceitual

PROATIVIDADE

Nomes dos componentes do grupo:



Encontro 3: Para onde devo ir? (HÁBITO 2 – COMECE COM UM OBJETIVO EM MENTE)	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Promover reflexão sobre sua missão pessoal a fim de que os adolescentes possam criar sua própria Declaração de Missão Pessoal, tendo em vista um objetivo de vida.
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Desenvolver a capacidade de reflexão acerca de sua missão pessoal como uma filosofia de vida, sua declaração de propósito, seu credo pessoal.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (5 min.): Retomar os conceitos dos encontros anteriores: PARADIGMAS; tríade VER-FAZER-AGIR; CHA; LIDERANÇA E PRÓ ATIVIDADE.</p> <p>Etapa 2 (5 min.): Apresentar o trecho da história “As Aventuras de Alice no País das Maravilhas”</p>  <p>Alice: Você pode me ajudar? Gato: Sim, pois não. Alice: Para onde vai esta estrada? Gato: Para onde você quer ir? Alice: Eu não sei, estou perdida. Gato: Para quem não sabe para onde vai, qualquer caminho serve.</p> <p>Grafados LEWIS CARROLL ~ ALICE NO PAÍS DAS MARAVILHAS</p>

Etapa 3 (15 min.): Aplicar a dinâmica *Seguindo os Passos*: Dividir o grupo em duas equipes e distribuir 2 folhas por adolescente. O primeiro adolescente deverá colocar as folhas no chão e caminhar sobre elas enquanto os demais seguem o mesmo caminho podendo pisar apenas nas folhas. Na conclusão do trajeto, promover uma reflexão sobre a importância de ser protagonista da sua própria história construindo seu próprio caminho, pois, nem sempre, seguir os passos de alguém irá lhe conduzir para o sucesso.

Etapa 4 (5 min.): Retomar o conceito de Paradigma eficaz (eu conduzo a minha vida) e ineficaz (eu deixo a vida me levar), refletindo sobre a importância de se ter clareza quanto aos resultados esperados visualizando os resultados antes de agir.

Etapa 5 (180 min.): Criação de uma Declaração de Missão Pessoal se trata de uma constituição na qual o adolescente pode se basear para tomar decisões em sua vida. Pessoas altamente eficazes planejam a sua vida e o seu próprio futuro, ao invés que pessoas e situações, culturas ou circunstâncias o façam.

- a) Levar o adolescente a refletir, qual legado ele deseja deixar;
- b) Explicar sobre os papéis-chave que representam relacionamentos e responsabilidades importantes;
- c) O adolescente deverá identificar até sete papéis-chave, tanto em sua vida pessoal como profissional;
- d) Em seguida, deverá identificar uma pessoa-chave para cada um desses papéis;
- e) Levar o adolescente a visualizar a sua festa de aniversário dos seus 18 anos, em que essas pessoas-chave estarão presentes nessa celebração. Na sequência, escrever de forma sucinta, como cada uma dessas pessoas iriam descrever você;
- f) Entregar a atividade papéis e relacionamentos e metas a longo prazo;
- g) Propor que o adolescente descubra a si mesmo respondendo as perguntas exercendo o seu dom da vontade independente:

AUTOCONSCIÊNCIA:

Estou no melhor de mim quando...

Estou no pior de mim quando...

Meus maiores talentos e dons são...

IMAGINAÇÃO:

O que eu escolheria fazer, se tivesse tempo e recursos ilimitados?

Possíveis metas de vida para mim são?

Quero ser uma pessoa que...

CONSCIÊNCIA:

O que posso oferecer às pessoas?

Existe algo que sinto uma necessidade real de realizar em minha vida?

- h) Em seguida, pedir para que os adolescentes façam um rascunho de sua Declaração de Missão Pessoal escrevendo de forma ininterruptamente por 5 minutos e mesmo que em algum momento, o adolescente não consiga pensar em mais nada para escrever, ele deverá manter o lápis ou caneta em movimento

	<p>(rabisando o papel), até que uma nova ideia se forme e o adolescente dê continuidade a escrita;</p> <p>i) Deixar os adolescentes refletirem para criar a Declaração de Missão Pessoal enquanto o professor irá auxiliando individualmente cada adolescente;</p> <p>j) Para auxiliar os adolescentes, o professor deverá considerar algumas características-chaves para aprimorar a declaração de missão pessoal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uma Declaração de Missão Pessoal expressa princípios de eficácia que podem melhorar a qualidade de vida; • Fornece direcionamento e propósito; • Desafia e inspira; • Transmite a visão e valores; • Aborda papéis e responsabilidades mais importantes para a pessoa; • Abrange necessidades humanas (físicas, sociais, emocionais, mentais e espirituais); • Representa o que há de melhor na pessoa. <p>Além disso, as Declarações de Missão Pessoal podem ter formas diferentes, podem ser longas, curtas, poéticas, artísticas... o importante é que o adolescente faça a sua própria maneira.</p> <p>Etapa 6 (5 min.): Incentivar os adolescentes a adquirirem um diário pessoal a fim de explorar os valores que são importantes para cada um.</p>
Recursos Didáticos	Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Quadro branco e pincel; Lápis; 20 folhas de rascunho ou de revistas para a dinâmica; Atividade impressa e folhas em branco para a execução da etapa 5.
Avaliação	Avaliação será realizada através da dinâmica proposta e a criação da Declaração de Missão Pessoal.



RETOMANDO OS CONCEITOS

Nome do (a) adolescente: _____

PARADGMAS	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
VER – JULGAR – AGIR	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
CHA (CONHECIMENTOS, HABILIDADES E ATITUDES)	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



LIDERANÇA

E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE



LIDERANÇA	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
PROATIVIDADE	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Nome do (a) adolescente: _____

DECLARAÇÃO DE MISSÃO PESSOAL

O que é uma Declaração de Missão Pessoal?

Se trata de uma constituição na qual o adolescente pode se basear para tomar decisões em sua vida. Pessoas altamente eficazes planejam a sua vida e o seu próprio futuro, ao invés que pessoas e situações, culturas ou circunstâncias o façam.



QUAL É O LEGADO QUE VOCÊ DESEJA DEIXAR?

a) Escreva até sete papéis-chave, tanto em sua vida pessoal como profissional:

VIDA PESSOAL

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

PROFISSIONAL

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



LÍDERANÇA

E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE



b) Identifique UMA pessoa chave, tanto em sua vida pessoal como profissional:

Pessoa chave para sua vida pessoal	Pessoa chave para sua vida profissional



Imagine a sua festa de aniversário dos seus 18 anos, onde essas pessoas chaves estarão presentes nessa

c) Como essas pessoas descreveriam você?

Pessoa chave da sua vida pessoal	Pessoa chave da sua vida profissional



DECLARAÇÕES DE RECONHECIMENTO		
PAPÉIS E RELACIONAMENTOS	Pessoa chave da sua vida pessoal	Pessoa chave da sua vida profissional
PAPEL 1 Pessoa chave:		
PAPEL 2 Pessoa chave:		
PAPEL 3 Pessoa chave:		
PAPEL 4 Pessoa chave:		
PAPEL 5 Pessoa chave:		
PAPEL 6 Pessoa chave:		
PAPEL 7 Pessoa chave:		



IDENTIFIQUE METAS A LONGO PRAZO

	Metas para a sua vida pessoal	Metas para a sua vida profissional
PAPEL 1		
PAPEL 2		
PAPEL 3		
PAPEL 4		
PAPEL 5		
PAPEL 6		
PAPEL 7		



d) À medida que você for respondendo às perguntas seguintes, tenha em mente os dons humanos de autoconsciência, imaginação e consciência. Você exercerá o dom da vontade independente quando colocar ações nas suas respostas:

AUTOCONSCIÊNCIA	
Estou no melhor de mim quando...	
Estou no pior de mim quando...	
O que realmente amo fazer...	
Meus maiores talentos e dons são...	



IMAGINAÇÃO

O que eu
escolheria
fazer, se tivesse
tempo e
recursos
ilimitados?

Possíveis metas
de vida para mim
são?

Quero ser uma
pessoa que...



CONSCIÊNCIA

O que posso oferecer às pessoas?

Existe algo que sinto uma necessidade real de realizar em minha vida?



Rascunho de sua Declaração de Missão Pessoal

- Escreva por 5 minutos, ininterruptamente.
- Quando você não conseguir pensar em nada para escrever, mantenha o lápis em movimento até que uma nova ideia se forme.
- Não se preocupe com a forma. Coloque seus pensamentos no papel.



Encontro 4: Foco e Planejamento (HÁBITO 3 – PRIMEIRO O MAIS IMPORTANTE)	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Apresentar ferramentas e conceitos de administração do tempo capazes de desenvolver condições nos adolescentes para que possam utilizar técnicas e ferramentas que geram diferenciação no ambiente profissional, contribuindo positivamente para a autoimagem e novas oportunidades a seu favor.
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Levar os adolescentes a terem percepção sobre a importância da organização e administração do tempo, colaborando em sua aprendizagem para discernir o seu foco no que é primordial.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (25 min.): Introduzir a temática colocando a importância de priorizar o que de fato é importante ao invés de dar prioridade somente ao que é urgente. A partir do momento que o adolescente compreender sobre a eficácia de agir de acordo com suas prioridades, eliminando o que não é importante, realizando planejamentos, o adolescente poderá se reconhecer como um realizador, ter uma vida mais equilibrada, com mais organização e produtividade.</p> <p>Etapa 2 (10 min.): Apresentação do vídeo: Administração do Tempo - Stephen Covey. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=TJHWym3Vg2s Acesso em: 07/11/2022 às 15h50.</p> <p>A Dinâmica das Pedras e a Gestão do Tempo poderá ser realizada pelo professor, seguindo o passo a passo abaixo:</p> <ol style="list-style-type: none">O professor irá realizar a dinâmica e ir explicando o significado de cada ação, enquanto os adolescentes deverão observar;O professor irá pegar um frasco transparente, pedras grandes, pedras pequenas, areia e águaO frasco representa a sua vida, você, o tempo e você precisa preenchê-lo. A areia representa toda as pequenas coisas que não importam. As pedrinhas representam as coisas que importam, mas que não são urgentes. As pedras maiores representam as coisas que realmente importam em sua vida.Colocando toda areia no frasco: percebe-se que talvez você esteja preenchendo sua vida apenas com aquilo que não possui importância e que não possuem nenhuma ligação com sua DMC. Coisas como TV, jogos, mídias sociais, fofocas, desentendimentos, mágoas, etc... Dando importância para essas coisas, você terá pouco tempo para coisas mais significativas.Colocando todas as pedras pequenas no frasco por sobre a areia já colocada: Por outro lado, você pode estar preenchendo sua vida e utilizando do seu tempo com coisas que parecem ser importantes, mas que na realidade não são, como por exemplo, gastar seu tempo com pessoas que você não gosta, desejos materiais, entre outros. Dessa forma, você terá pouco tempo para as coisas que realmente são importantes em sua vida.Colocando as pedras grandes no frasco: Essas são coisas que o dinheiro não pode comprar, como sua família, seus amigos, saúde, carreira, seus objetivos de vida.

- g. Colocar as pedras até onde couber e perceberá que ficará várias pedras fora do frasco: e assim, muitas coisas importantes acabam sendo deixadas de fora de sua vida. Se você preencher seu tempo com coisas que não importam, irá ficar sem tempo para fazer as coisas importantes primeiro. Certamente, ficaria surpreso com o que poderia fazer, se priorizar àquilo que realmente importa.
- h. Utilizando um segundo frasco vazio, organizar dentro do frasco primeiro as pedras grandes que significam as coisas importantes que devem ter prioridade. Assim, você terá tempo para tudo o que é importante em sua vida.
- i. Colocando as pedras pequenas e balançando o frasco quando houver necessidade: Nesse sentido, organizando suas prioridades, acaba sobrando tempo para as coisas materiais de menor importância, reorganizar algumas coisas e percebendo que tudo no final se encaixa.
- j. Colocando a areia e balançando o frasco quando houver necessidade: Ainda, você poderá preencher seu tempo que lhe resta com todas as coisas circunstanciais, mesmo sendo necessários alguns ajustes, algumas manobras e terá tempo para isso. Inclusive, irá se surpreender com o que caberá em seu planejamento.
- k. Finalizando a dinâmica, trazer o princípio do Hábito 3, de que primeiro as coisas mais importantes e perguntar: Sua vida está cheia ou você está faltando apenas planejamento e organização para dar prioridade àquilo que realmente importa?

Etapa 3 (35 min.): Levar os adolescentes a uma reflexão sobre o valor do tempo contando a história: *Quanto vale seu tempo?*

Um menino, com voz tímida e olhar de admiração, pergunta ao pai, quando este retorna do trabalho:

– *Papai! Quanto o senhor ganha por hora?*

O pai, num gesto severo, responde:

– *Escute aqui, meu filho! Isto nem tua mãe sabe. Não amole! Estou cansado.*

Mas, o filho insiste:

– *Mas, papai, por favor...me diga quanto o senhor ganha por hora?*

A reação do pai foi menos severa, e respondeu:

– *R\$ 3,00 (três reais) por hora.*

– *Então, papai o senhor pode me emprestar R\$ 1,00 (um real)?*

O pai cheio de ira, e tratando o filho com brutalidade, respondeu:

– *Então, esta era a razão de querer saber quanto eu ganho? Vá dormir e não me amole mais. Estou cansado!*

Já era noite quando o pai começou a pensar no que havia acontecido, e sentiu-se culpado. Talvez, quem sabe, o filho precisasse comprar algo.

Querendo descarregar sua consciência, foi até o quarto do menino e, em voz baixa, perguntou:

– *Filho...está dormindo?*

– *Não, papai, respondeu o sonolento garoto.*

– *Olha, aqui está o dinheiro que me pediu.*

– *Muito obrigado, papai...disse o filho, levantando-se e retirando R\$ 2,00 (dois reais) de uma caixinha que estava sob a cama e disse:*

– *Agora já completei! Tenho R\$ 3,00 (três reais).*

– *Papai, agora o senhor poderia me vender uma hora do seu tempo?*

Pense em alguém que você ama. Talvez, tudo o que a pessoa mais deseja de você é apenas um pouco de tempo!

Ao nos depararmos com essa história, precisamos pensar se também nós, não estamos deixando situações menos importantes ou sem relevância tomar todo o nosso tempo. Para que isso não ocorra, é importante que você:

- a) Reveja sua Declaração de Missão Pessoal e seus papéis decorrentes da mesma semanalmente;
- b) Selecione primeiro as *pedras grandes*, ou seja, à medida que for planejando a semana, pergunte-se qual é a coisa mais importante que devo fazer nesta semana?
- c) Programe sua semana independentemente do tipo de ferramenta utilizada (agenda, papel, computador), programe as pedras grandes antes de qualquer coisa;
- d) Planeje diariamente verificando seus compromissos diários, se preparando para eles, fazendo uma lista realista das suas prioridades.

Etapa 4 (10min.): Para reforçar o valor do tempo, o professor irá conduzir a dinâmica: *Quanto tempo 1 minuto tem?*

- a) Posicionar os adolescentes em círculo;
- b) Distribuir uma venda para cada um e pedir para amarrar cobrindo os olhos;
- c) De olhos vendados os adolescentes permanecerão à espera do *start* do professor;
- d) O professor deverá orientar os adolescentes que assim que ele soltar o cronômetro e dizer *começa* os adolescentes deverão contar em silêncio de 1 a 60 e assim que terminarem, deverão levantar a mão e retirar as vendas até que todos tenham concluído;
- e) Fazer um fechamento levando os adolescentes a refletirem que, mesmo que todos nós temos as mesmas 24 horas por dia, a nossa percepção de tempo pode ser diferente da de outras pessoas. Observa-se que nem todos levantam a mão simultaneamente e isso nos faz perceber que vivenciamos e usamos o nosso tempo de maneiras diferentes, portanto, cada um deve administrar o seu tempo, fazendo planejamentos.

Etapa 5 (30 min.): Apresentar a Matriz GUT:



- a. Trazer à memória o Hábito 2, lembrando o adolescente que precisamos ter sempre um objetivo em mente. No entanto, é natural que ocorram situações adversas que precisam, muitas vezes, de tratativas de urgência;
- b. Atividades urgentes requerem uma atenção imediata, enquanto atividades importantes representam os valores, missão e metas de alta prioridade;

- c. Apresentar quadro com a Matriz GUT para que os adolescentes identifiquem e escrevam situações do seu cotidiano classificando a sua respectiva importância;
- d. O professor deverá realizar intervenções levando o adolescente a refletir o que de fato é importante e que está de acordo com sua missão pessoal;
- e. Levar o adolescente a refletir sobre a importância de eliminar aquilo que não é realmente importante;

Etapa 6 (40 min.): Fazer o fechamento dessa etapa discutindo com todo o grupo solicitando que os mesmos identifiquem e registrem situações do cotidiano, classificando-as a partir do que julga importante na Matriz GUT, refletindo o que é prioridade de acordo com a Declaração de Missão Pessoal.

Etapa 7 (15 min.): Após a classificação na Matriz GUT, levar os adolescentes a refletirem a partir das perguntas norteadoras:

- a. Em seu dia a dia, quais atividades que aparecem mais frequentemente no quadrante da urgência e que atrapalham seu foco?
- b. Quais atitudes você poderá tomar para minimizar ou eliminar essas atividades de urgência das quais considera atrapalhar o seu foco?

Etapa 8 (45 min.): Apresentar a Matriz de Gerenciamento de Tempo:

	Urgente	Não urgente
Importante	I Crises Problemas Urgentes Projetos, reuniões e relatórios com prazos finais	II Preparação Prevenção Planejamento Construção de relacionamentos Recriação Esclarecimento de valores
Não importante	III Interrupções desnecessárias Problemas de outras pessoas sem grande relevância	IV Coisas triviais Telefonemas, conversas irrelevantes Atividades que desperdiçam tempo Atividades de “fuga” Utilização excessiva de TV, redes sociais, etc.

Com auxílio do professor, o adolescente deverá pensar no seu cotidiano e identificar as atividades e situações categorizando na Matriz de Gerenciamento de Tempo.

	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">Urgente</td> <td style="text-align: center;">Não urgente</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: middle;">Importante</td> <td style="text-align: center;">I</td> <td style="text-align: center;">II</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: middle;">Não importante</td> <td style="text-align: center;">III</td> <td style="text-align: center;">IV</td> </tr> </table> <p>Etapa 8 (45 min.): Apresentar aos adolescentes, ferramentas e elementos de um sistema para que possam realizar um planejamento eficaz. Pessoas altamente eficazes geralmente são reconhecidas por iniciar e concluir suas tarefas, portanto, adotar a filosofia do “primeiro o mais importante”, requer não apenas disciplina, mas também boas ferramentas de planejamento. Um sistema de planejamento eficaz deve ser:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Integrado: reúne tarefas, compromissos, anotações e contatos em um só lugar; b) Móvel: está com você o tempo todo; c) Personalizado: adapta às suas necessidades. 		Urgente	Não urgente	Importante	I	II	Não importante	III	IV
	Urgente	Não urgente								
Importante	I	II								
Não importante	III	IV								
Recursos Didáticos	Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Quadro branco e pincel; Atividade impressa das etapas 6 e 7; Vendas; Cronômetro. Caso o professor faça a dinâmica em sala: 2 frascos transparentes, pedras grandes, pedras pequenas, areia.									
Avaliação	Avaliação será realizada através da dinâmica proposta e atividades no decorrer do encontro.									



Nome do (a) adolescente: _____



identifique e escreva situações do seu cotidiano classificando a sua respectiva importância na Matriz GUT, refletindo o que de fato é mais importante de acordo com a sua missão pessoal:

GRAVIDADE	URGÊNCIA	TENDÊNCIA



Nome do (a) adolescente: _____

Matriz de Gerenciamento de Tempo

Com auxílio do professor, o adolescente deverá pensar no seu cotidiano e identificar as atividades e situações categorizando na Matriz de Gerenciamento de Tempo.

	Urgente	Não Urgente
Importante	I	II
Não importante	III	IV



VITÓRIA PÚBLICA





Encontro 5: Trabalho em Equipe (HÁBITO 4 – PENSE GANHA-GANHA)	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Desenvolver o relacionamento interpessoal de cada adolescente, senso de trabalho em grupo partindo do princípio de que os relacionamentos precisam ter respeito e benefício mútuo.
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Mudança de pensamento para a espírito de equipe e sua importância no contexto organizacional.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (45 min.): Apresentação do tema: Levar os adolescentes a refletirem a importância de haver empatia, construindo relações baseadas em soluções que sejam boas para ambas as partes.</p> <p>As pessoas que pensam de forma ganha-ganha possuem as seguintes características:</p> <ul style="list-style-type: none">• Buscam benefícios mútuos;• São pessoas cooperativas e não competitivas;• Ouvem mais. <p>a) Relação Ganha-Ganha: pessoas que buscam uma solução que seja boa para ambas as partes, assegurando que os outros também ganhem;</p> <p>b) Relação Ganha-Perde: pessoas que se preocupam apenas consigo mesmas, buscando sempre ganhar e fazendo dos outros, perdedores sempre movidos pela comparação, competição, posição e poder;</p> <p>c) Relação Perde-Ganha: pessoas que optam por perder se alimentando de aceitação e popularidade, buscando somente agradar os outros e sufocando-se em muitos sentimentos;</p> <p>d) Relação Perde-Perde: pessoas que não possuem consideração pelo próximo, cultivam sentimentos de inveja e vivem criticando os outros, menosprezando a si mesmas e o próximo.</p> <p>Etapa 2 (60 min.): <i>Dinâmica com bexigas.</i></p> <p>a) O facilitador irá entregar para cada participante uma bexiga e um pedaço de barbante;</p> <p>b) Pedir para que o adolescente encha a bexiga e amarre no calcanhar;</p> <p>c) Quando todos terminarem, o facilitador vai dizer: Agora o objetivo é que você consiga manter sua bexiga amarrada no seu calcanhar protegendo-a. Quem chegar no final da dinâmica com a bexiga intacta, vence;</p> <p>d) Naturalmente os indivíduos começam a tentar estourar a bexiga do outro, até que sobra apenas uma pessoa com a bexiga cheia e as vezes não sobra ninguém;</p> <p>e) Ao encerrar determinado tempo, ou, quando os adolescentes pararem de tentar estourar as bexigas um dos outros, o facilitador chama todos de volta ao grande grupo e traz a seguinte reflexão: A proposta era manter sua bexiga intacta, amarrada ao seu calcanhar, mas em nenhum momento foi falado que para isso, era necessário estourar a bexiga do próximo!</p> <p>f) Fazer um fechamento comparando com as relações de trabalho, aonde, para crescer, para se desenvolver não precisamos/não devemos passar por cima de</p>

outras pessoas ou desqualificar o trabalho do outro. Finalizar com a seguinte frase: “Você não precisa apagar a luz de outra pessoa para que a sua luz brilhe” (Bernard M. Baruch).

Etapa 3 (45 min.): *Atividade com bexiga: Aprendendo a importância de fazer a minha parte.*

- a) Ainda em círculo com o grande grupo, o facilitador distribui novamente uma bexiga para cada adolescente e pede para encher;
- b) Explicar que o intuito da atividade é manter todas as bexigas no ar, dando toques leves;
- c) Quando todos estão com as bexigas cheias, no sinal do facilitador, todos começam a dar toques nas bexigas;
- d) Em dado momento, o facilitador vai tirando pessoas do grupo e pedindo para sentar-se, enquanto os demais precisam dar conta de mais de uma bexiga;
- e) Chegará um dado momento em que o grupo que ainda estará mantendo as bexigas no ar, não dará mais conta;
- f) Encerrar a atividade pedindo para que se voltem ao grande círculo, refletindo da importância de se ter responsabilidade com aquilo que nos é dado para ser realizado em grupo, que a nossa parte influencia também na parte do outro e que se eu não faço a minha parte, certamente, estará sobrecarregando os demais colegas.

Etapa 4 (30 min.): *Dinâmica “O Problema Não é Meu”*

- a) Para esta dinâmica é necessário que todos saibam o nome um dos outros. Caso seja necessário, com uma fita crepe e um canetão, peça para que cada adolescente escreva seu nome num pedaço de fita crepe e cole na altura do peito, deixando visível para todos;
- b) O facilitador inicia a atividade pegando uma folha de papel A4 e jogando para cima chamando o nome de um dos participantes. A pessoa, cujo nome falado, deverá pegar a folha antes que ela caia no chão;
- c) Quando o participante pegar a folha, ele deverá escolher alguém do grupo para tentar pegar a folha;
- d) Quando a folha cair no chão, o facilitador deverá cortá-la pela metade, dificultando ainda mais o sujeito de conseguir pegar a folha;
- e) Diminuindo pela metade a folha cada vez que ela for deixada cair no chão, ela diminuirá de tamanho até ao ponto de inviabilizar a brincadeira;
- f) Assim, o facilitador fará a reflexão de que os problemas e conflitos que vão surgindo no cotidiano devem ser resolvidos e que no mundo do trabalho, é necessário assumir as responsabilidades.

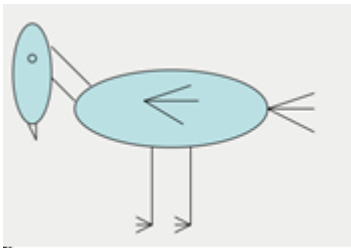
Etapa 5 (30 min.): Apresentar o vídeo “O Problema Não é Meu”, disponível em: <https://www.dailymotion.com/video/x61czx>. Após apresentação do vídeo, finalizar as discussões sobre o trabalho em equipe.

Etapa 6 (30 min.): Propor que os adolescentes reflitam e respondam as seguintes perguntas:

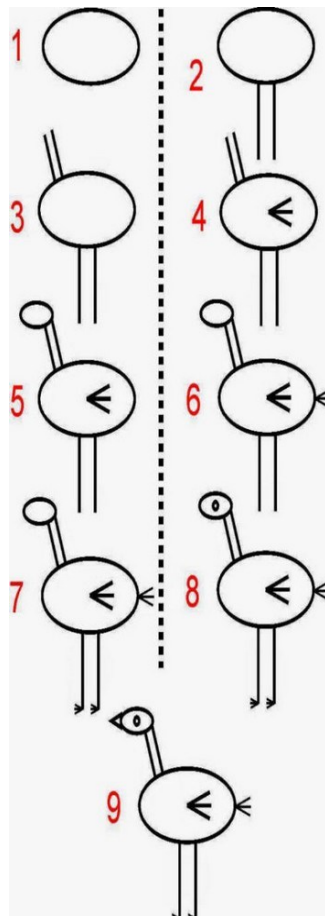
1. Identifique uma área em sua vida na qual você sinta ter criado ou estar apoiando um sistema ganha-perde: (Exemplos: na família, com alguém do seu meio social).

	2. O que você fará, levando em consideração seu círculo de influência, para melhorar esse sistema, transformando-o em uma relação ganha-ganha?
Recursos Didáticos	Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Quadro branco e pincel; Bexigas; Barbante; Fita crepe; Papel A4; Canetão; Atividade impressa da etapa 6.
Avaliação	Análise da atividade da etapa 6 a fim de avaliar a compreensão dos adolescentes em relação ao Hábito 4.



Encontro 6: Empatia e Compreensão Mútua (HÁBITO 5 – PROCURE COMPREENDER, DEPOIS SER COMPREENDIDO)	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Buscar a compreensão pela perspectiva do próximo, desenvolvendo atitudes de escuta empática, ampliando a capacidade de análise e resolução de problemas.
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Desenvolver uma escuta ativa a fim de compreender o outro, criando sensibilidade compreensiva e empatia.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (40 min.): Introdução da temática a partir da proposta de responder as seguintes questões:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Pense e descreva uma situação em que alguém tenha lhe dado uma resposta antes mesmo de ouvi-lo, e/ou ter te julgado sem saber a real situação.2. Descreva como se sentiu perante a ocasião descrita.3. Identifique algum momento em que você comete falhas ao ouvir o próximo.4. O que te impede de ouvir na essência o outro? <p>Etapa 2 (40 min.): Aplicação da <i>dinâmica da Galinha</i>:</p>  <ol style="list-style-type: none">a) O Objetivo da dinâmica é detectar possíveis falhas na comunicação interpessoal, mostrar a importância do feedback no processo comunicacional e treinar a habilidade de ouvir o outro;b) Entregar para cada adolescente uma folha em branco, um lápis e uma borracha;c) Solicitar aos participantes que façam um desenho de acordo com as instruções do facilitador, seguindo as regras:<ul style="list-style-type: none">• As instruções não serão repetidas;• Não será permitido nenhuma pergunta ou comentário;• Não é permitido mostrar o desenho para outras pessoas e nem ver o desenho dos colegas;• Cada um deverá desenhar de acordo com o que entender da instrução dada.d) Entre uma instrução e outra o aplicador deverá dar um intervalo aproximado de 30 segundos;e) Acabadas as instruções, os participantes deverão apresentar o desenho feito e na sequência o facilitador apresenta o desenho da galinha que deveria ter sido produzida por todos;f) Geralmente, muitos relatam que não compreenderam as instruções, não sabiam o que significava cada ordem. Finalizar propondo a reflexão de que é necessário compreender o que o outro está dizendo, buscar ter clareza nas informações que damos e recebemos. Além disso, reafirmar a importância de saber ouvir e da comunicação bilateral.

g) O facilitador inicia as instruções e os participantes o desenho de acordo com o que entenderem:



- 1) Façam uma elipse com cerca de 6 cm no diâmetro maior.
- 2) A partir da parte inferior da elipse, faça duas retas paralelas verticais com cerca de 3 cm de comprimento, afastadas 0,5 cm uma da outra.
- 3) A partir da parte superior esquerda da elipse, faça duas retas paralelas e inclinadas para a esquerda com cerca de 2 cm de comprimento cada, afastadas 0,5 cm uma da outra.
- 4) A partir do centro da elipse, faça 3 retas divergentes abrindo para a direita, com cerca de 1,5 cm de comprimento cada.
- 5) Na extremidade esquerda das duas paralelas menores, faça uma elipse com cerca de 1 cm no diâmetro do eixo maior, e este perpendicular às paralelas.
- 6) A partir da extremidade direita da elipse maior, façam 3 retas divergentes, abrindo para a direita, com cerca de 1 cm de comprimento cada.
- 7) Na extremidade inferior de cada uma das paralelas maiores, faça 3 retas divergentes abrindo para a esquerda, com 0,5 cm de comprimento cada.
- 8) Faça um pequeno círculo no centro da elipse menor.
- 9) Faça um triângulo isósceles, com cerca de meio centímetro de lado, com a base encostada na parte esquerda e inferior da elipse menor.

h) Ao término da atividade, pedir para que os adolescentes apresentem o resultado da dinâmica. Haverá relatos de quem entendeu parcialmente e haverá relatos de quem não entendeu nada. O professor nesse momento, aproveita as falas dos adolescentes para argumentar sobre a importância de uma comunicação em que receptor e receptor da mensagem estejam alinhados, compreendendo a mensagem. Principalmente no ambiente de trabalho onde a comunicação precisa estar de acordo com as necessidades da organização.

Etapa 3 (40 min.): Aplicação da Dinâmica “Abrigo Subterrâneo”.

A dinâmica consiste em entregar uma folha contendo o perfil anônimo de 12 pessoas. Com um cenário caótico, cada adolescente deverá escolher apenas 6 pessoas para abrigar e salvar, levando em consideração o seu conhecimento de mundo. No final da dinâmica, deve-se levar os adolescentes a reflexão conjunta, mostrando a importância da empatia na tomada de decisão, bem como estratégia, inteligência emocional, para não cair em deliberações baseadas em julgamentos pessoais e crenças limitantes. Inclusive, ao se tratar do mundo de trabalho, aquele que consegue argumentar de forma crítica a respeito de sua própria decisão e do que aconteceu durante todo o processo,

ganha ainda mais protagonismo, pois tem senso indagador e humildade para enxergar erros e acertos como aprendizados.

Etapa 4 (60 min.): Apresentação e discussão da atividade.

Atividade da Ilha. Essa atividade tem por objetivo levar o adolescente a descobrir seus valores para poder se colocar no lugar do outro. Descobrir nossos valores se torna importante na medida que se entende que são eles que estão por trás de nossas decisões, escolhas e comportamentos. Isso ocorrerá naturalmente passando através do consciente no desenvolvimento da atividade.

Os adolescentes receberão uma folha contendo 3 etapas:

Etapa 1. *Quem eu levaria para uma ilha deserta para conviver comigo durante 5 anos?*

O facilitador deverá explicar para os adolescentes que essas pessoas não precisam, necessariamente, ser do convívio dos adolescentes, podem ser grandes figuras da história, pessoas que admiram, pessoas que consideram, artistas, intelectuais, entre outros. Na sequência, o adolescente deverá colocar o principal motivo pelo qual ele levaria cada uma dessas pessoas escolhidas.

Etapa 2. *Quais pessoas eu não levaria de jeito nenhum para conviver comigo nessa ilha deserta?*

Essa pergunta contrária, será ainda mais efetiva para descobrir os valores do adolescente. O adolescente não precisa nomear quem não levaria, pois, o mais importante é o porquê ele não levaria.

Etapa 3. *Descoberta de valores.*

Nesta etapa, com o auxílio do facilitador, o adolescente deverá transformar a coluna dos motivos que foram citados em valores. Tanto os motivos que foram citados pelos quais levaria as pessoas para conviver em uma ilha, quanto os motivos pelos quais não levaria tais pessoas com você.

Ainda, o facilitador deverá ajudar ao adolescente na decisão dos 3 principais valores mais importantes para ele em ordem de prioridade.

Essa atividade levará o adolescente a refletir que suas decisões são pautadas, na maioria das vezes, com base nesses valores. Por isso, explica-se porque as pessoas têm atitudes diferentes diante de situações iguais ou parecidas.

Etapa 5 (45 min.): Atividade trabalhando a Empatia.

- a) Nesta atividade o facilitador irá propor um trabalho em duplas apresentando a tabela de necessidades humanas universais.
- b) Um integrante da dupla irá segurar uma folha do post-it maior e compartilhar uma dificuldade, uma história que para o sujeito é considerada difícil, ou algo que não consegue enxergar uma solução (um problema familiar, por exemplo), algo que não consegue superar ou algum problema que tenha dificuldade de lidar.
- c) O outro integrante da dupla, escutando a partilha do colega, irá escrever no post-it menor, com base na tabela das necessidades humanas universais, possíveis soluções para resolver esse problema relatado pelo colega.
- d) Na sequência, irá colar as sugestões de resolução escritas no post-it menor, no post-it maior.
- e) A dupla pode partilhar sentimentos, percepções, se colocando no lugar do outro de como resolveria tal situação.

	<p>f) Após o término, inverter os papéis. Quem estava ouvindo, passa a compartilhar uma situação e quem estava falando, passa a ouvir. Pode-se estipular 15 minutos para cada etapa.</p> <p>Etapa 6 (15 min.): Praticando a escuta empática: Entregar atividade impressa para os adolescentes a fim de identificar o seu entendimento e compressão acerca da temática do Hábito 5:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. O líder do departamento de marketing solicitou para dois colaboradores que fossem responsáveis pela organização de uma ação de divulgação da marca. Um dos colaboradores disse: “Vou deixar para meu colega fazer sozinho, pois já estou cansado de organizar ações de divulgação e ele nunca faz a parte dele”. Qual seria a possível resposta empática ao líder do departamento de marketing? 2. Você tem uma ideia para tentar melhorar algum processo de trabalho. Quando você apresenta a ideia, um colaborador balança a cabeça e diz: “Isso não vai dar certo, pois já tentamos assim e não funcionou!”. Qual seria a sua resposta empática diante dessa fala? 3. Sua irmã tem 16 anos e após seu pai pedir para que ela não fique até muito tarde fora de casa, ela responde da seguinte forma: “A vida é minha e eu sei cuidar dela. Então vou ficar fora de casa até a hora que eu quiser!”. Qual seria a possível resposta empática do seu pai para sua irmã?
Recursos Didáticos	Atividades impressas das etapas 1, 2, 3, 4, 5 e 6; Quadro branco e pincel; Caneta; Lápis; Borracha; Desenho impresso para aplicação da dinâmica na etapa 2; Post-it 76x76; Post-it 38x50.
Avaliação	A avaliação será feita através da análise da atividade da etapa 6.

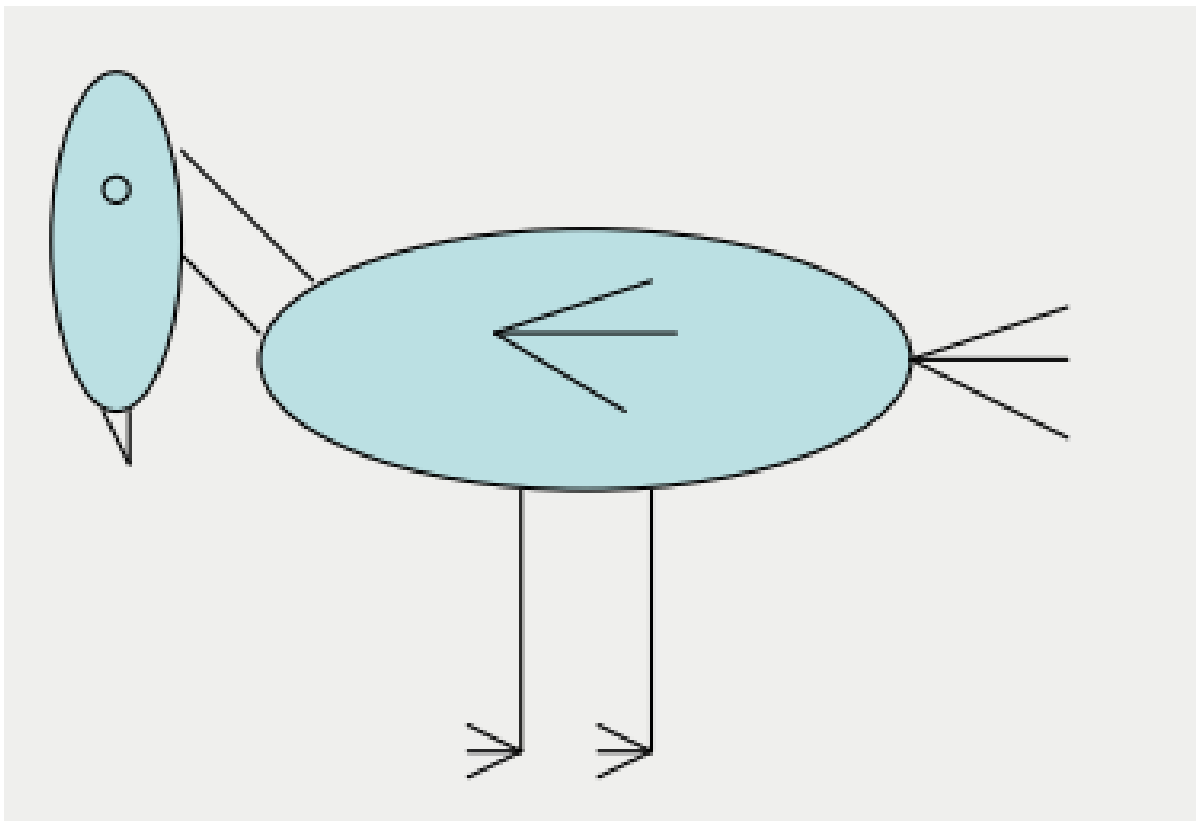


Nome do (a) adolescente: _____

Dinâmica da Galinha



Mostrar a imagem para os adolescentes para comparar com os desenhos realizados por eles.





Nome do (a) adolescente: _____

Abrigo Subterrâneo

Imagine a seguinte situação: Existem 12 pessoas das quais você não conhece que estão em uma cidade que está sendo bombardeada pelas tropas inimigas. Porém, existe um abrigo subterrâneo, mas que só cabem 6 do total de pessoas. Cabe a você decidir a respeito de quem será protegido e de quem não será, lembrando que todos estão em uma situação de extremo pânico e perigo.

1. Um Violinista de 40 anos, narcótico e viciado.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

2. Um Advogado de 25 anos com HIV +.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

3. A Esposa do mesmo advogado, que tem 24 anos e acaba de sair do manicômio. Ambos preferem ficar juntos no abrigo, ou fora dele.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

4. Um Sacerdote de 75 anos.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?



5. Uma Prostituta de 34 anos.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

6. Um Ateu de 20 anos, autor de vários assassinatos.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

7. Uma Universitária que fez voto de castidade.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

8. Um Profissional da física de 28 anos, que só aceita entrar no abrigo se puder levar consigo uma arma.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

9. Um Declamador fanático de 21 anos.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?



10. Uma Menina de 12 anos e com baixo Q.I.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

11. Um Homossexual de 47 anos.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

12. Um Excepcional de 32 anos, que sofre crises de epilepsia.

() SIM

() NÃO

POR QUÊ?

Anotações



Nome do (a) adolescente: _____

A Ilha



1. *Quem eu levaria para uma ilha deserta para conviver comigo durante 5 anos?*

2. *Quais pessoas eu não levaria de jeito nenhum para conviver comigo nessa ilha deserta?*



Descobertas de Valores	
Motivos pelos quais você levaria as pessoas escolhidas	Valores



Descobertas de Valores	
Motivos pelos quais você levaria as pessoas escolhidas	Valores



QUAIS SÃO OS 3 PRINCIPAIS VALORES MAIS IMPORTANTES
PARA VOCÊ EM ORDEM DE PRIORIDADE:

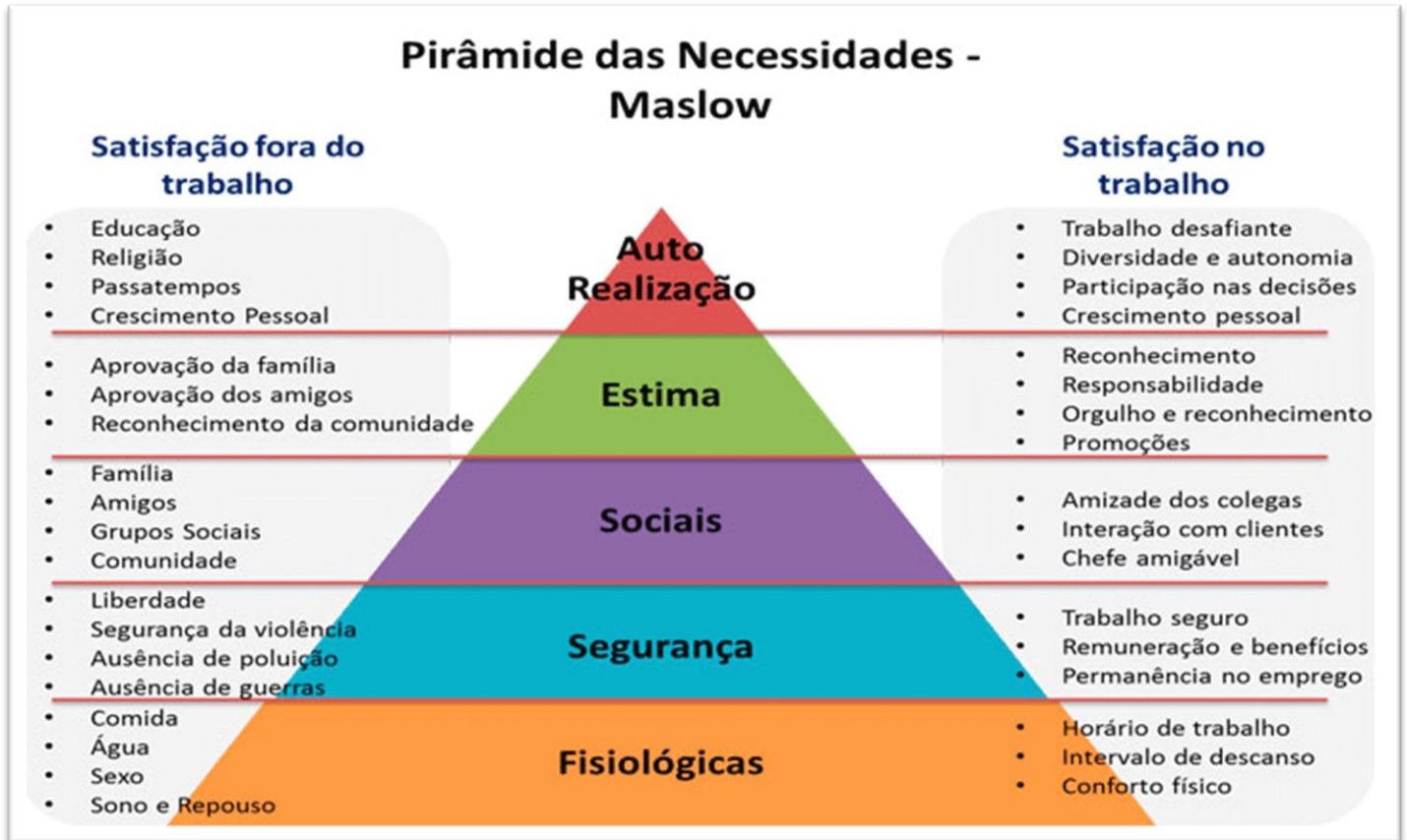
VALOR 1	Porque ele é o seu primeiro valor?
VALOR 2	Porque ele é o seu segundo valor?
VALOR 3	Porque ele é o seu terceiro valor?



Nome do (a) adolescente: _____

Nome do (a) adolescente: _____

Pirâmide das Necessidades Humanas de Maslow





Apresentação do problema e possível solução



Nome do (a) adolescente: _____

Praticando a escuta empática

1. O líder do departamento de marketing solicitou para dois colaboradores que fossem responsáveis pela organização de uma ação de divulgação da marca. Um dos colaboradores disse: “Vou deixar para meu colega fazer sozinho, pois já estou cansado de organizar ações de divulgação e ele nunca faz a parte dele”. Qual seria a possível resposta empática ao líder do departamento de marketing?

2. Você tem uma ideia para tentar melhorar algum processo de trabalho. Quando você apresenta a ideia, um colaborador balança a cabeça e diz: “Isso não vai dar certo, pois já tentamos assim e não funcionou!”. Qual seria a sua resposta empática diante dessa fala?

3. Sua irmã tem 16 anos e após seu pai pedir para que ela não fique até muito tarde fora de casa, ela responde da seguinte forma: “A vida é minha e eu sei cuidar dela. Então vou ficar fora de casa até a hora que eu quiser!”. Qual seria a possível resposta empática do seu pai para sua irmã?



Encontro 7: Somos diferentes e por isso mais fortes! (HÁBITO 6 – CRIE SINERGIA)	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Desenvolver a capacidade de analisar e explorar diferentes alternativas de modo a beneficiar todas as partes envolvidas.
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Despertar no adolescente a consciência de que o trabalho em grupo traz benefícios, possibilita o crescimento dos envolvidos, melhora a comunicação e as relações interpessoais e os resultados podem partir de soluções novas e melhores.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (5 min): Introduzir o tema do encontro falando sobre o fato e os benefícios de as pessoas serem únicas, e mesmo tendo opiniões diferentes, se tiverem um propósito em comum, todos podem aprender com as diferenças, além de poder construir algo muito melhor. Em seguida, propor a dinâmica com as balas.</p> <p>Etapa 2 (25 min): Distribuir uma bala (sortida e mastigável) para cada adolescente e contar a seguinte história: Imagine uma viagem que você sempre sonhou em fazer. Para essa viagem, você planejou, economizou dinheiro, comprou as passagens de avião e aguardou ansiosamente o grande dia da partida. Chegando o dia, você pega suas malas e vai para o aeroporto. Chega a hora do embarque e você entra no avião. Pouco tempo depois, o comandante dá o aviso de autorização para decolagem. O avião decola e inicia a sua viagem tão sonhada. Alguns minutos depois, o comandante chama atenção dos tripulantes e passageiros porque a asa direita do avião apresentou uma falha, mas que não era para se preocupar, pois o avião seguirá a viagem apenas com uma asa, a viagem ficará apenas, um pouco mais longa pois o avião ficou um pouco mais lento. Passando mais algum tempo, o comandante chama mais uma vez a atenção dos tripulantes e passageiros, pois a asa que estava funcionando não suportou e também apresentou problemas, o avião está prestes a cair. Há apenas uma solução: Os passageiros precisam ter em mãos 3 balas da mesma cor, dessa forma salvará a todos do inevitável acidente aéreo. O tempo é curto, temos apenas 2 minutos para conseguir salvar o avião desta catástrofe.</p> <p>Dado o sinal, inicia a contagem do tempo. O professor deverá observar os comportamentos de todos diante da situação. Após a conclusão da atividade, o professor irá perguntar:</p> <ol style="list-style-type: none">Quem não pensou em ninguém, somente em si mesmo tomando a sua própria decisão?E quem foi que demorou muito para tomar uma decisão? Não teve iniciativa esperando que outros resolvessem o problema? <p>Finalizar a dinâmica compartilhando com todos a necessidade de se ter um objetivo em comum, e, todos colaborarem para alcançar tal objetivo.</p> <p>Etapa 3 (30 min.): Propor a atividade de liderança prática:</p> <p>Dividir os adolescentes em dois grupos e solicitar que elejam um líder. Após a escolha do líder, o facilitador irá passar a tarefa do que deve ser realizado por todo o grupo. A tarefa consiste em construir uma casa com palitos de fósforo, mas somente o líder visualizou o desenho da casa e deverá orientar seus liderados na</p>

execução da atividade, sendo permitido apenas orientar, explicar, sem fazer atuar na execução da tarefa (colocar a mão na massa). Enquanto os adolescentes executam, o professor vai observando e fazendo as anotações das quais julgar pertinentes.

Etapa 4 (15 min.): Após a conclusão da atividade, voltando para o grande grupo, o professor promove a discussão e o apontamento dos líderes da sala:

- a) Quais foram as dificuldades?
- b) Quais foram as facilidades?
- c) Todos colaboraram ou houveram pessoas ociosas durante a execução da atividade?
- d) Apontar outras observações.

Etapa 5 (15 min.): Apresentar uma segunda proposta de construção da casa com o palito de fósforo, mas dessa vez, o líder poderá se envolver na execução da atividade.

Etapa 6 (5 min.): Após a conclusão da atividade, abrir uma discussão com todo o grupo sobre os resultados da atividade fazendo um fechamento da temática.

Etapa 7 (15 min.): Construção do Currículo: Os adolescentes deverão formar duplas para construir juntos o currículo. É importante, nesta etapa, o professor escolher as duplas colocando um adolescente com mais facilidade/domínio de informática com outro com menos domínio.

Etapa 8 (15 min.): Após formar as duplas, entregar uma folha sulfite A4 branca para cada adolescente, onde o adolescente irá construir seu currículo com o adolescente de sua dupla. Ambos os adolescentes anotarão em sua folha as informações que acham pertinentes ser inseridas em seu currículo. Nesta etapa, o professor não dá dicas e nem informações, apenas observa e deixa os adolescentes desenvolver seus respectivos currículos com o conhecimento que possuem e compartilhando informações com sua dupla.

Etapa 9 (60 min.): Na sequência, o professor irá fazer com toda a turma o currículo. Se for possível, realizar essa etapa no laboratório de informática. O professor irá discorrer sobre as informações importantes a serem incluídas no currículo, quais informações são desnecessárias, os cuidados importantes como contato telefônico e e-mail. Observar o modelo abaixo ou seguir outro modelo:

NOME COMPLETO
Data de Nasc.: 00 de mês de anos – 00 Anos. Estado Civil: Naturalidade: Endereço: Rua xxx, nº 00 – Bairro – Cambé/PR. Contatos: (43) 0.0000-0000 Outras informações: xxx.
OBJETIVOS PROFISSIONAIS
Área de Interesse: xxx. Resumo Profissional: xxx; Disponibilidade de horário: xxx.
FORMAÇÃO ESCOLAR
Cursando xº Ano do Ensino xxx (Conclusão em 0000). Colégio xxx – Período: xxx.
EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL
Em busca do primeiro emprego.
QUALIFICAÇÕES PROFISSIONAIS E ATIVIDADES EXTRACURRICULARES
ANO – Nome do Curso Instituição Ensino: xxx.

Etapa 10 (10 min.): O professor poderá apresentar outros modelos de currículos e também outras modalidades, como o vídeo currículo. Pedir para que cada adolescente corrija o currículo do colega de sua escolha.

Etapa 11 (30 min.): Promover uma oficina de entrevistas: Os adolescentes deverão se organizar em duplas e um adolescente irá entrevistar o outro. Entregar para o adolescente entrevistador um Roteiro de Entrevista. Após feita a entrevista, inverte os papéis, o adolescente que foi entrevistado, passar a ser o entrevistador.

Etapa 12 (10 min.): Após os adolescentes realizarem as entrevistas com sua dupla, o professor deverá abrir uma discussão com todo o grupo a fim de identificar os pontos que estão bons, e os pontos que precisam ser melhorados.

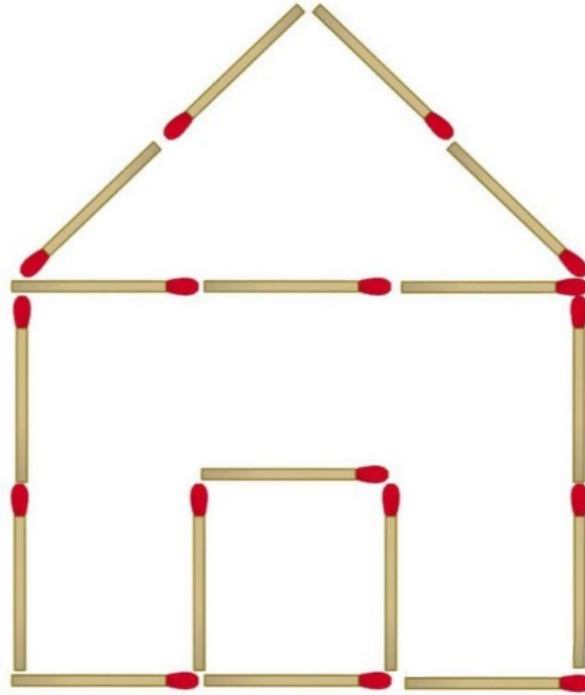
Etapa 13 (5 min.): Encerrar a aula, retomando os pontos principais e comunicar a continuidade desse conteúdo no próximo encontro.

Recursos Didáticos	Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Quadro branco e pincel; Um pacote de bala sortida mastigável; Duas caixas de fósforo; Papel Sulfite A4 branco; Cola; Questionário impresso de avaliação; Roteiros de entrevistas impressos.
Avaliação	A avaliação será realizada através dos roteiros de entrevistas.

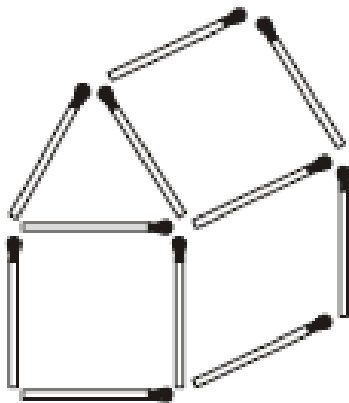


DINÂMICA DE LIDERANÇA PRÁTICA

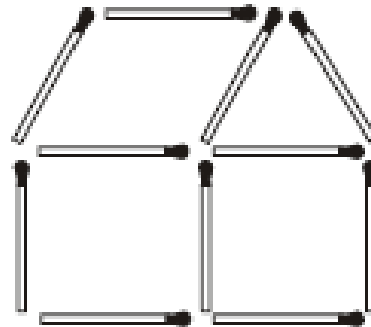
DESAFIO 1. O Líder não pode se envolver, apenas orientar



DESAFIO 2. O Líder pode se envolver



I



II



LíDERANÇA

E JOVENS EM SITUAÇÕES DE VULNERABILIDADE



Nomes do líder:

Nomes dos componentes do grupo:



Nome do (a) adolescente: _____

Atividade da Etapa 7 – Currículo



Nome do (a) adolescente: _____

ROTEIRO DE ENTREVISTA

Nome: _____

Idade: _____ Possui todos os documentos: () não () sim

Já fez entrevista em alguma empresa? () não () sim

Quando? _____

1 – SITUAÇÃO FAMILIAR

Com quem mora: _____

Residência () alugada () própria () cedida

Como é sua relação familiar:

2 – HISTÓRICO EDUCACIONAL

Escolaridade: _____

Atividades extracurriculares:

3 – CONDIÇÕES DE SAÚDE

Fez alguma cirurgia recentemente? () não () sim Qual _____

Toma algum tipo de medicação? () não () sim Qual _____

Algum problema de saúde? () não () sim Qual _____

Possui algum vício? () não () sim Qual _____



4 – PERSONALIDADE

Pontos positivos _____

Pontos a melhorar _____

5 – SITUAÇÃO SÓCIO CULTURAL (o que faz no tempo livre, participa de alguma religião, tem algum compromisso religioso que não pode faltar, etc) + Planos para o futuro.

6 – DADOS OBSERVADOS (comportamento, comunicação, vestimenta)

Entrevistado por _____ Data ____/____/____



Encontro 8: Somos diferentes e por isso mais fortes! (HÁBITO 6 – CRIE SINERGIA)		
Carga horária	4 horas/Atividade.	
Objetivos do Conhecimento	Desenvolver a capacidade de analisar e explorar diferentes alternativas de modo a beneficiar todas as partes envolvidas.	
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Despertar no adolescente a consciência de que o trabalho em grupo traz benefícios, possibilita o crescimento dos envolvidos, melhora a comunicação e as relações interpessoais a os resultados podem partir de soluções novas e melhores.	
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (15 min.): Fazer memória do encontro 7 para dar continuidade na apresentação do Hábito 6 – Crie Sinergia. Introduzir o assunto da aula abordando: Muitas vezes as pessoas se sentem ameaçadas por diferenças de opinião, perspectivas diferentes ou por diversas situações que nos fazem diferentes um dos outros. Portanto, a identificação de um propósito comum une o grupo e faz crescer os indivíduos por aprender com as diferenças que aceitamos, toleramos e celebramos.</p> <p>Etapa 2 (10 min.): Propor que os adolescentes registrem uma situação que aconteceu em sua vida pessoal em que valorizar as diferenças produziu resultados melhores do que se fosse realizado individualmente.</p> <p>Etapa 3 (15 min.): Após deixar os adolescentes realizar o registro, propor uma discussão em grupo a partir das seguintes perguntas norteadoras:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Que diferenças foram valorizadas? b) O que você disse ou fez que mostrou a valorização das diferenças? c) O que você aprendeu com a experiência? d) Que efeito essa valorização das diferenças exerceu na forma como você trata as pessoas agora? <p>Etapa 4 (10 min.): Apresentar aos adolescentes o que é criar sinergia: Criar sinergia é o processo de interação utilizado por pessoas altamente eficazes para chegar à sinergia, ou Terceira Alternativa.</p>	
	“Criar sinergia” é...	“Criar sinergia” não é...
	Energia positiva, voltada para os resultados	Um <i>brainstorm</i> sem foco, que não traz resultados efetivos.
	Examinar, explorar, buscar diversas perspectivas com a mente suficientemente aberta para alterar ou complementar o seu paradigma	Aceitar as ideias dos outros como verdades absolutas
	Cooperação ganha-ganha	Competição ganha-perde
	Ter um objetivo em mente	Pensamento de grupo (ceder à pressão dos colegas);
	Altamente eficaz; faz o esforço valer a pena	Sempre fácil
	Um processo	Somente uma técnica de negociação

Etapa 5 (15 min.): Praticando a cooperação criativa: “Criar Sinergia” é um processo criativo que explora novas possibilidades, de modo a beneficiar todas as partes envolvidas.

- Verifique a disposição: esteja disposto a encontrar uma melhor solução que aquelas que cada um tem em mente.
- Reflita os pontos de vista: Expresse o ponto de vista do outro de maneira que ele se satisfaça, antes de formular o seu.
- Crie novas ideias: Proponha e aperfeiçoe novas ideias. Volte várias vezes ao mesmo ponto até conseguir chegar a uma Terceira Alternativa.

CHEGAR À SINERGIA



Etapa 6 (45 min.): Passo 1 – Verifique a disposição: Quando você estiver diante de um problema ou dificuldade, comece o processo de Chegar À Sinergia perguntando à outra parte: “Você estaria disposto a procurar uma solução melhor que aquela que você ou eu estamos imaginando?”

Muitas vezes, a falta de confiança é uma das razões pelas quais as pessoas não estão dispostas a procurar uma Terceira Alternativa. Olhando para você, indique as maiores barreiras das quais você acredita que dificultam criar sinergia.

Aplicar a atividade das barreiras para a sinergia.

Etapa 7 (40 min.): Passo 2 – Reflita os pontos de vista: À medida que perceber um avanço no processo de Chegar à Sinergia, pergunte à outra parte: “Você concordaria com uma regra simples: eu não posso dar minha opinião antes de ter expressado a sua opinião de maneira que você considere satisfatória, assim como você não pode dar sua opinião antes de ter expressado a minha de maneira que considere satisfatórias?”

Dinâmica “O Bastão da fala”: o adolescente deverá escolher uma dificuldade registrada em seu quadro e apresentar ao grupo a sua dificuldade. Os colegas

	<p>deverão argumentar dando uma possível solução ou compartilhando da mesma dificuldade. Apenas o adolescente que estiver segurando o bastão está autorizado a falar. Quando o adolescente sentir que foi compreendido, ela passa o Bastão da Fala para outro adolescente.</p> <p>O professor deverá ficar atento para intervir sempre que necessário, cuidando para que não haja nenhum tipo de ofensas ou críticas destrutivas.</p> <p>Ao final da dinâmica, aplicar a atividade de reconhecimento de reconhecimento, humildade e respeito ao próximo.</p> <p>Etapa 8 (20 min.): Passo 3 – Crie novas ideias: Quando você sentir que atingiu um nível sólido de entendimento mútuo, proponha e aperfeiçoe alternativas: uma ideia, uma possibilidade, um modelo, um plano de ação ou um protótipo. Continue aperfeiçoando, criando e retornando para melhor compreensão até chegar à Terceira Alternativa.</p> <p>Tentar uma Terceira Alternativa requer enorme segurança interna. Começamos com espírito de aventura e descoberta. Saímos de nossa zona de conforto e enfrentamos uma selva totalmente nova e desconhecida. Viramos desbravadores. Abrimos possibilidades e territórios novos que outros podem também trilhar. Você sabe que criou uma Terceira Alternativa quando as duas partes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mudam de postura; ✓ Sentem energia e entusiasmos novos; ✓ Veem as coisas de uma nova maneira; ✓ Sentem que a relação se transformou; ✓ Terminam com uma ideia melhor que as ideias que cada um tinha no começo. <p>Etapa 9 (60 min.): Praticando o Passo 3: Aplicar atividade reflexiva em duplas com análise de dois pontos de vistas diferentes e uma terceira alternativa.</p> <p>Etapa 10 (10 min.): Finalizar o encontro abordando a reflexão.</p>
Recursos Didáticos	Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Quadro branco e pincel; Atividades impressas das etapas 2, 3, 7, 9; Bastão da fala.
Avaliação	A avaliação será realizada através das atividades das etapas.



Nome do (a) adolescente: _____

Atividade – Crie Sinergia

1. Registre uma situação que aconteceu em sua vida pessoal em que valorizar as diferenças produziu resultados melhores do que se fosse realizado individualmente.

- a) Que diferenças foram valorizadas?

- b) O que você disse ou fez que mostrou a valorização das diferenças?

- c) O que você aprendeu com a experiência?

- d) Que efeito essa valorização das diferenças exerceu na forma como você trata as pessoas agora?



Nome do (a) adolescente: _____

Atividade – Barreiras para a sinergia

Verifique a disposição: Quando você estiver diante de um problema ou dificuldade, comece o processo de Chegar À Sinergia perguntando à outra parte: “Você estaria disposto a procurar uma solução melhor que aquela que você ou eu estamos imaginando?”

Muitas vezes, a falta de confiança é uma das razões pelas quais as pessoas não estão dispostas a procurar uma Terceira Alternativa. Olhando para você, indique as maiores barreiras das quais você acredita que dificultam criar sinergia, registrando no quadro abaixo:

Para as dificuldades maiores, utilize os quadros maiores, para dificuldades que julga serem menores, utilize os quadros menores.



Reconhecimento, Humildade e Respeito ao Próximo

Responda com o máximo de franqueza possível analisando como se sente e acredita perante essas situações:

- a) Quando sente que está certo, você se dispõe a deixar de lado suas visões pessoais e seus sentimentos para, realmente, conseguir escutar o outro?

Disposto _____ Não disposto

- b) Quando sente que suas ideias estão sendo atacadas, você permanece aberto aos sentimentos e pensamentos de outras pessoas, mesmo que estes incomodem?

Aberto _____ Não aberto

- c) Você acredita que a humildade e a vulnerabilidade são, na verdade, pontos fortes, e não pontos fracos?

Pontos fortes _____ Pontos fracos

1. Descreva seus pontos fortes:

2. Descreva seus pontos a melhorar:



Nome do (a) adolescente: _____

Nome do (a) adolescente: _____

Central de Atendimento

A Central de Atendimento ao cliente precisa aumentar a satisfação do cliente de 70% para 90%. A Central é gerenciada por dois líderes de equipe.

Você é o líder da equipe 1, e acredita que melhor abordagem para aumentar a satisfação do cliente é o atendimento rápido das chamadas, de modo que os clientes nunca sejam transferidos para a secretária eletrônica. Seu colega, líder da equipe 2, acredita que a melhor abordagem é despender de tempo que for necessário para resolver o problema do cliente na primeira ligação.

As melhorias devem ser feitas imediatamente; do contrário, seu call center será terceirizado. Tente uma possível Terceira Alternativa.

a) Ponto de Vista do Líder da Equipe 1

b) Ponto de Vista do Líder da Equipe 2

c) Terceira Alternativa



O Latido do Cachorro

Às 7 horas da manhã de sábado você acorda com o telefone tocando. É seu vizinho que diz, grosseiramente, que não conseguiu dormir na noite passada por causa dos latidos do seu cachorro. Ele sugere que você doe seu cachorro, ou faça qualquer outra coisa, desde que possa dormir sem os latidos do cachorro. Você fica na defensiva e chocado com o comentário. Então você se lembra do Ganha-Ganha. Agindo racionalmente, você sugere que provavelmente exista uma alternativa que satisfaça você e seu vizinho, e lhe pede sugestões. Assim, juntos vocês resolvem suas diferenças com uma Terceira Alternativa.

a) Seu Ponto de Vista _____

b) Ponto de Vista do Vizinho _____

c) Terceira Alternativa



Encontro 9: Renovar para Continuar (HÁBITO 7 – AFINE O INSTRUMENTO)	
Carga horária	4 horas/Atividade.
Objetivos do Conhecimento	Desenvolver a capacidade de buscar relacionamentos mais fortes e melhores num aperfeiçoamento contínuo, renovando-se regularmente nas quatro dimensões: física, social/emocional, mental e espiritual.
Objetivos de Aprendizagem e Habilidades	Desenvolver no adolescente a capacidade de analisar sua vida a partir das quatro dimensões, entendendo a importância da busca pela renovação e aperfeiçoamento contínuo.
Metodologia (Estratégia de Ensino)	<p>Etapa 1 (10 min.): Introduzir a temática do encontro ao Hábito 7 – Afine o Instrumento partindo do princípio que para manter e aumentar nossa eficácia, devemos renovar constantemente nosso corpo, coração, mente e espírito. Quando buscamos a renovação regular das quatro dimensões, é possível um aumento da nossa capacidade de manter relacionamentos mais fortes e melhores e ser mais fortes nos momentos difíceis.</p> <p>Etapa 2 (15 min.): Aplicação da atividade – Treinando a Sua Resiliência</p> <p>“Entre o problema e a nossa resposta há um espaço. Nesse espaço se localizam a liberdade e o poder de mudar a nossa resposta. Nessas escolhas se encontram o nosso crescimento e a nossa felicidade.” <i>QUANDO A VIDA TE DER UM LIMÃO...</i></p> <p>Escreva uma grande adversidade que tenha acontecido com você e que te deixou muito bravo.</p> <p>Agora, aplique a Fórmula da Resiliência:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Controle2. Responsabilização3. Alcance4. Duração <p>Etapa 3 (15 min.): Apresentar as quatro dimensões:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Dimensão Física: diz respeito à prática de exercícios físicos, alimentação, descanso e controle do estresse;2. Dimensão Social/Emocional: Depósitos consistentes na CBR (Conta Bancária Emocional) de relacionamentos-chave;3. Espiritual: Serviços, esclarecimentos de valores, literatura inspiradora, meditação, natureza;4. Mental: Ler, escrever, aprender, estudar. <p>Etapa 4 (15 min.): Aplicação da atividade para que o adolescente assinale como está em relação a cada uma das quatro dimensões.</p> <p>Etapa 5 (10 min.): Seja forte nos momentos difíceis: À medida que buscamos renovar-se regularmente, encontramos muitos obstáculos – como a sensação de que estamos ocupados demais para parar, refletir, analisar nossa vida e os caminhos que temos escolhidos. Assim, afinar o instrumento ou não a autodisciplina necessária para mantermos firmes nos nossos compromissos, vão trazendo inúmeras dificuldades e frustrações.</p>

	<p>Etapa 6 (15 min.): Aplicação da atividade para que o adolescente assinale como está em relação aos seus Hábitos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Levantar na hora certa (vencer o colchão); ○ Controlar a raiva e não falar grosserias; ○ Ter disciplina para se alimentar de forma saudável; ○ Ser fiel à leitura, mesmo quando estiver atarefado. <p>a) Escolha uma das quatro atividades de renovação que você acabou de identificar.</p> <p>b) Que obstáculos ou momentos difíceis você pode encontrar, ao desenvolver essa atividade?</p> <p>c) Como você vencerá esses obstáculos ou momentos difíceis?</p> <p>Etapa 7 (80 min.): Aplicação da Entrevista semiestruturada:</p>
<p>Recursos Didáticos</p>	<p>Computador; TV ou equipamento de projeção multimídia; Canetas; Atividades impressas das etapas 2, 4 e 6; Quadro e pincel atômico.</p>
<p>Avaliação</p>	<p>A avaliação se dará por meio das atividades aplicadas.</p>



Nome do (a) adolescente: _____

Atividade – Treinando a sua Resiliência

“Entre o problema e a nossa resposta há um espaço. Nesse espaço se localizam a liberdade e o poder de mudar a nossa resposta. Nessas escolhas se encontram o nosso crescimento e a nossa felicidade.” *QUANDO A VIDA TE DER UM LIMÃO...*

1. Escreva uma grande adversidade que tenha acontecido com você e que te deixou muito bravo.

Agora, aplique a Fórmula da Resiliência:

- a) Controle: Que parte da situação EU posso influenciar, modificar ou resolver?

- b) Responsabilização: Culpar os outros ajuda a resolver? Por quê?

- c) Alcance: Isso tem que arruinar todo o meu dia?

- d) Duração: O que EU irei fazer para que esse problema dure menos?

- e) Quando um GRANDE problema atacar, o que EU começarei a FAZER de diferente?



Nome do (a) adolescente: _____

Como está se saindo em cada uma das quatro dimensões:

1. DIMENSÃO FÍSICA

Excelente _____|_____|_____|_____|_____|_____|_____ insuficiente

Suponha que você tenha ficado com nota vermelha em determinada disciplina no colégio. Qual seria sua postura em relação a recuperação dessa nota?

Para renovar-se fisicamente, considere as seguintes sugestões:

- *Durma de acordo com a necessidade do seu corpo.*
- *Estabeleça metas relacionadas à saúde e à boa forma (academia, melhorar o peso, caminhada ou outro).*
- *Inclua em sua dieta vegetais, frutas, grãos integrais, fibras e muita água.*
- *Certifique-se de que sua rotina de exercícios não seja apenas unidimensional, mas que trabalhe também a flexibilidade, musculação e resistência cardiovascular.*
- *Diminua o nível de estresse, eliminando a urgência.*

Anote uma coisa que você fará, consistentemente, a fim de desenvolver a dimensão física.



2. DIMENSÃO SOCIAL/EMOCIONAL

Excelente _____ insuficiente

Suponha que as pessoas pudessem ouvir tudo o que você diz sobre elas. Como isso afetaria sua escolha de palavras?

Para renovar-se emocionalmente, considere as seguintes sugestões:

- *Mantenha seus relacionamentos sempre em dia, através de depósitos constantes na Conta Bancária Emocional.*
- *Valorize as diferenças nos outros e procure oportunidades para Criar Sinergia.*
- *Pratique a Escuta Empática, regularmente, com as pessoas que são importantes para você.*
- *Aumente seu círculo de amigos.*
- *Perdoe a si mesmo e aos que te magoaram.*
- *Construa relacionamentos familiares – tanto com parentes próximos quanto com distantes.*
- *Livre-se dos sentimentos competitivos e negativos que você possa nutrir por outras pessoas.*

Anote uma coisa que você fará, consistentemente, a fim de desenvolver a dimensão social/emocional.



4. DIMENSÃO ESPIRITUAL

Excelente _____ insuficiente

Suponha que você tenha apenas mais um ano de vida. Que legado você gostaria de deixar?

Para renovar-se espiritualmente, considere as seguintes sugestões:

- *Crie, reveja e aprimore a sua Declaração de Missão Pessoal.*
- *Observe, ouça e aprecie a natureza.*
- *Leia algo que o inspire – especialmente biografias de pessoas que você considera inspiradoras.*
- *Assuma o compromisso de ser totalmente fiel às suas prioridades.*
- *Ouçá músicas que o inspire e que o faça sentir-se melhor.*
- *Dedique-se a servir a sua comunidade. Doe seu tempo, dinheiro e a si mesmo.*
- *Participe de algo que o edifique.*

Anote uma coisa que você fará, consistentemente, a fim de desenvolver a dimensão espiritual.



Nome do (a) adolescente: _____

Seja forte nos momentos difíceis

Em relação aos seus hábitos, em momentos difíceis, incluem-se quais atitudes?

- Levantar na hora certa (vencer o colchão);
- Controlar a raiva e não falar grosserias;
- Ter disciplina para se alimentar de forma saudável;
- Ser fiel à leitura, mesmo quando estiver atarefado.

a) Escolha uma das quatro atividades de renovação que você acabou de identificar.

b) Que obstáculos ou momentos difíceis você pode encontrar, ao desenvolver essa atividade?

c) Como você vencerá esses obstáculos ou momentos difíceis?
